HANDBAL

TINERETUL SE AFIRMĂ!

„Cupa Sportul popular" — un adevărat campionat al juniorilor și junioarelor

In handbalul nostru „CUPA SPORTUL POPULAR" — ajunsă la a cincea sa ediție — a devenit una din cele mai populare competiții. An de an ea angrenează în întrecere tot mai multe echipe de juniori și junioare și se bucură de un interes crescînd din partea miilor de iubitori ai acestui sport. Modul de desfășurare a Cupei, cu succesiunea ei de faze, pe de o parte, și importanța cu care este privită de secțiile de handbal și tinerii sportivi, pe de altă parte, fac din această competiție un adevărat campionat republican al juniorilor. De aici și pasiunea pe care o dăruiesc tinerii handbaliști pregătirii lor personale și luptei sportive pentru cucerirea celor două trofee.

● Deși două dintre echipe — C.S.S. București, la băieți și Tractorul Brașov, la fete — se prezentau cu loturi mai valoroase și, deci, cu șanse mai mari la primul loc, totuși nici una din celelalte formații nu a renunțat la luptă. In întrecerea masculină, de pildă, unde C.S.S. București (antrenor prof. E. Trofin) — care avea numeroși jucători selecționați în lotul reprezentativ de tineret — a dominat de departe turneul, toate celelalte trei formații (S.S.E. nr. 2 București, C.S.S. Cluj și C.S.S. Harghita Tg. Mureș) au jucat în general deschis, servind — indiferent de scor — o replică viguroasă cîștigătoarei Cupei. Nu mai vorbim de jocurile dintre aceste trei echipe, care au fost extrem de echilibrate și pasionante, dovadă că la sfîrșitul turneului ele au fost departajate doar prin golaveraj.

● In legătură cu întrecerea feminină trebuie să remarcăm absența unei formații bucureștene, fapt cu atît mai surprinzător cu cît în ultimii ani handbalul în 7 a luat o mare dezvoltare în Capitală. Reprezentanta orașului București, C.S.S., a fost eliminată în faza intercentre de echipa

R. Floroianu (Tractorul Brașov) a pătruns la semicerc și va înscrie un nou punct pentru echipa sa în partida cu C.S.S. Harghita Tg. Mureș. Floroianu a fost cea mai eficace jucătoare a echipei sale și a turneului final al junioarelor.

Foto: T. Chioreanu

S.S.E. Ploiești, care — de altfel — și-a confirmat valoarea nu numai prin calificarea în turneul final, ci și prin locul secund ocupat în clasamentul final. Un succes binemeritat, care va impulsiona activitatea viitoare în orașul Ploiești.

● Pentru echipele din provincie, mai ales cele de juniori, competiția exercită o atracție deosebită. In această privință este semnificativă declarația antrenorului Ervin Fehervary (C.S.S. Cluj): „Pentru noi, ca și pentru celelalte echipe din țară, „CUPA SPORTUL POPULAR" constituie un imbold în pregătire, pentru a avea cinstea să ne calificăm în turneul final, deci să ne numărăm printre cele mai bune patru echipe din țară. Și anul acesta am reușit să ne vedem îndeplinită dorința pentru prima dată. In același timp însă, noi am avut prilejul să vedem un handbal de calitate, jucători și jucătoare de valoare ridicată. Este cazul celor din echipa C.S.S. București și, firește, din reprezentativele feminine ale R. P. Romîne și R. D. Germane, la întîlnirea cărora am asistat, datorită unei inițiative bune a federației de a programa meciurile noastre în „deschidere". Fiți siguri că jucătorii noștri au învățat multe".

Noi sperăm că le vor și aplica, atît ei cît și ceilalți participanți la turneu, și că îi vom revedea și la finalele ediției viitoare.

● Mai notăm un aspect îmbucurător: din cele opt echipe calificate, șapte sînt formații de elevi și eleve. O dovadă în plus — și foarte concludentă — că handbalul în 7 este mult îndrăgit de școlari.

GOLGETERII TURNEULUI FINAL

JUNIORI: 1. Gh. Goran (C.S.S. Buc.) 23 goluri; 2. T. Moldovan (C.S.S. Buc.) și Cr. Gațu (S.S.E. nr. 2 Buc.) cîte 21 goluri; 3. Gh. Anghel (C.S.S. Buc.) 16 goluri.

JUNIOARE: 1. F. Floroianu (Tractorul) 22 goluri; 2. V. Melinte (Tractorul) 10 goluri; 3. S. Frumuzache (S.S.E. Pl.) și R. Molnar (C.S.S. Harghita) cîte 9 goluri.

In turneul final al „Cupei de iarnă"

I.T.B.—C.S.S. BANATUL TIMIȘOARA 16-6 (7-2)

Turneul final al celei de a II-a ediții a „Cupei de iarnă" a început ieri cu o surpriză. In primul meci feminin, I.T.B. a dispus la un scor categoric de C.S.S. Banatul Timișoara: 16—6 (7—2). Bucureștencele s-au apărat mai calm și au dovedit mai multă eficacitate în aruncările la poartă. In celălalt meci feminin, Rapid — mult superioară tehnic — a întrecut cu 17—9 (8—5) pe Mureșul Tg. Mureș. Cele mai bune: A. Boțan (8 goluri) la Rapid și M. Ineze (5 goluri) la Mureșul.

Surprinzător a fost și scorul cu care Tehnometal Timișoara a învins pe C.S.M. Reșița: 37—23 (18—11), mai ales dacă ținem seama că luna trecută, reșițenii cîștigaseră meciul direct (13—12), din cadrul fazei regionale a acestei competiții. De data aceasta însă, timișorenii au jucat mai bine în atac, angajînd mereu la momentul oportun pivoții și extremele. Scorul este totuși prea sever și el se datorează în mare măsură formei slabe dovedite de cei doi portari, F. Vallner și D. Rodovan, întrebuințați de echipa reșițeană. Corect și autoritar arbitrajul lui *V. Pelenghian*.

In celălalt meci masculin Dinamo București a întrecut confortabil echipa brașoveană Tractorul: 39—9 (17—2). Formația din Brașov a făcut o figură modestă, nereușind să se ridice în nici un moment la valoarea adversarei sale.

NATAȚIE

Astăzi și mîine la bazinul Floreasca

La înot: „CUPA 8 MARTIE"
La polo: „CUPA STEAUA"

Inotătoarele din București participă astăzi și mîine la bazinul Floreasca la tradiționalul concurs organizat de către comisia orășenească de specialitate în cinstea Zilei internaționale a Femeii.

Iată programul celor două zile de concurs: *astăzi*, de la ora 19,30: 400 m liber senioare, 100 m liber junioare, 200 m bras senioare, 100 m bras junioare, 4x100 m mixt senioare, 4x100 m mixt junioare. Sărituri (cu coeficient impus) de la trambulină.

Mîine, de la ora 10: 400 m mixt individual senioare, 100 m spate junioare, 100 m spate senioare, 100 m fluture junioare, 100 m fluture senioare, 4:100 m liber senioare, 4x100 m liber junioare, sărituri (cu coeficient liber) de la trambulină.

★

La sfîrșitul probelor de înot, în ambele zile de concurs, sînt programate jocurile ultimelor două etape în competiția de polo dotată cu „Cupa Steaua". Cel mai important meci este acela care va opune echipele Dinamo și Steaua și care va decide, desigur, formația cîștigătoare a turneului. Iată programul întîlnirilor: *astăzi*: Steaua—Știința, Rapid—Progresul, Dinamo—Clubul sportiv școlar. Mîine: Progresul—Clubul sportiv școlar, Rapid—Știința, Dinamo—Steaua.

Unde mergem?

ÎN CAPITALĂ

AZI

HANDBAL. Sala Floreasca, de la ora 15,45: Mureșul Tg. Mureș — C.S.S. Banatul Timișoara (f); Tehnometal Timișoara — Tractorul Brașov (m); Rapid București — I.T.B. (f); Dinamo București — C.S.M. Reșița (m) — meciuri în cadrul turneului final al „Cupei de iarnă".

CALARIE. Manejul din Calea Plevnei, de la ora 17: finala „Cupei de iarnă".

NATAȚIE. Bazinul Floreasca, ora 19,30: concurs feminin dotat cu „Cupa 8 Martie". In continuare jocuri de polo din cadrul „Cupei Steaua".

TENIS DE MASA. Sala Bere Grivița (Șos. Basarab nr. 31), de la ora 16,30: campionatele individuale ale Capitalei, cat. a II-a; sala din Șos. Mihai Bravu nr. 117, de la ora 16: „Cupa 8 Martie" rezervată fetițelor.

MÎINE

BASCHET. Sala Giulești, ora 11: Rapid — Steagul roșu (m); sala Dinamo, de la ora 16,30: I.T.B. — Agronomia Iași (f), Știința București — Voința București (f), Steaua — C.S.O. Galați (m) — meciuri în cadrul campionatelor republicane.

NATAȚIE. Bazinul Floreasca, ora 10: concurs feminin dotat cu „Cupa 8 Martie". In continuare jocuri de polo din cadrul „Cupei Steaua".

TENIS DE MASA. Sala Bere Grivița (Șos. Basarab nr. 31), de la ora 9: campionatele individuale ale Capitalei la cat. a II-a.

VOLEI. Sala Floreasca, ora 16,30: C.S.S. București — Selecționata S.S.E. București (juniori); ora 18: Progresul — T.S.K.A. Moscova (m), meci din cadrul „Cupei campionilor europeni".

HANDBAL. Sala Floreasca, de la ora 9: I.T.B. — Mureșul Tg. Mureș (f), C.S.M. Reșița — Tractorul Brașov (m), Rapid București — C.S.S. Banatul Timișoara (f), Dinamo București — Tehnometal Timișoara (m) — meciuri în cadrul turneului final al „Cupei de iarnă".
CALARIE. Manejul din Calea Plevnei, de la ora 9,30: finala „Cupei de iarnă".

ÎN ȚARĂ

BASCHET. TIMIȘOARA: Știința — Știința Cluj (m), **ORADEA:** Dinamo — Dinamo București (m), **A.S. Blănuri** — Voința (f), **ARAD:** Constructorul — Progresul București (m), **TG. MUREȘ:** Voința — Dinamo (m), Voința — Știința Timișoara (f), **IAȘI:** Voința — A.S.A. Bacău (m), **CRAIOVA:** C.S.O. — Știința București (m). **PLOIEȘTI:** Petrolul — I.C.F. (f). **CLUJ:** Știința — Mureșul Tg. Mureș (f) — meciuri din cadrul campionatelor republicane.

Mînă în mînă!

COLABORAREA ÎNTRE MEDIC ȘI ANTRENOR, FACTOR IMPORTANT ÎN CREȘTEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Dr. IONEL STĂNESCU
din secția tehnică a Consiliului General al UCFS

Practicarea științifică a sportului nu poate fi concepută fără controlul medical. Privit ca o disciplină care cercetează starea sănătății și a capacității de lucru a sportivilor, controlul medical studiază modificările stării de sănătate, ale dezvoltării fizice și ale adaptabilității la efort, sub influența unui antrenament sistematic.

Sarcina medicului sportiv este complexă și nu se rezumă numai la asigurarea asistenței medicale a sportivilor, ci el trebuie să fie un permanent colaborator al antrenorului, participînd în mod activ la dirijarea procesului de antrenament. Aplicarea celor mai bune metode în pregătire, care să ducă la creșterea performanței sportive, este posibilă numai printr-o permanentă colaborare între antrenor și medicul sportiv.

Prin utilizarea datelor medicale în pregătire, antrenorii vor putea ști totdeauna dacă antrenamentele pe care le conduc sînt în concordanță cu starea funcțională a organismului sportivilor și dacă sarcinile propuse sînt realizate.

Analizînd în comun aspectele medicale și cele tehnice, se poate face o apreciere justă a posibilităților globale ale sportivilor. Medicul poate folosi latura tehnică la verificarea și completarea concluziilor sale, iar antrenorul va cunoaște substratul funcțional al performanței, pe care a cercetat-o numai din punct de vedere tehnic.

Colaborarea între medic și antrenor are la bază date medicale, obținute prin examinarea sportivului înainte cît și în timpul pregătirii. Controlul medical al sportivilor este necesar atît în vederea alcătuirii planului de antrenament, cît și în urmărirea adaptabilității organismului la efortul sportiv. In alcătuirea planului de antrenament controlul medical este absolut necesar și trebuie efectuat la dispensarele pentru sportivi, la începutul fiecărei etape a planului de pregătire. Acest examen complex, la toate serviciile de specialitate, va avea ca scop aprecierea stării de sănătate, a gradului de dezvoltare fizică și a capacității funcționale a organismului de adaptare la efort.

Pentru o cît mai judicioasă apreciere a sănătății, sportivul va fi supus unui amănunțit examen de laborator, radiologie, de specialitate ca: interne, ortopedie, chirurgie, O.R.L., oftalmologie, neurologie, stomatologie, ginecologie pentru sportive etc.

La sfîrșitul tuturor examinărilor medicale, dispensarele pentru sportivi întocmesc „avizul medico-sportiv" care cuprinde toate indicațiile și contraindicațiile, pentru cele trei obiective ale acestui examen medical complex: stare de sănătate, dezvoltare fizică și capacitate funcțională a organismului. Documentele primite vor fi studiate în comun de către medic și antrenor și comparate cu datele examenului precedent.

Studiul fișei medico-sportive, indicațiile date de probele funcționale și datele adunate prin discuțiile cu antrenorii și sportivii permit medicului să tragă anumite concluzii, care să precizeze dacă planul de pregătire poate să fie îndeplinit în bune condițiuni de către sportivi. Numai după o studiere atentă a tuturor datelor medicale, antrenorul și medicul sportiv vor trece la întocmirea planului de antrenament.

Prin aparatura complexă, datorită examenelor de laborator, radiologie, examenului celorlalți medici specialiști, controlul medical efectuat la nivelul dispensarelor pentru sportivi, oferă date valoroase care nu pot fi obținute decît prin controlul medical făcut în aceste condiții și el nu poate fi înlocuit în nici un caz de examenul medical făcut de medicul lotului.

Deoarece planul de antrenament constituie numai un îndreptar al activității, el se va adapta permanent la condițiile noi ce pot surveni în timpul pregătirii. Adeseori, starea biologică a sportivilor impune modificări în planul de pregătire, care trebuie cerute de medicul lotului, a cărui sarcină principală este de a supraveghea și cerceta neîncetat felul în care sportivii suportă antrenamentul, pentru a putea da antrenorului indicații asupra dozării efortului.

Colaborarea dintre medic și antrenor trece, după întocmirea planului de pregătire, la etapa următoare, aceea de a urmări sportivul și de a dirija procesul de antrenament prin:

a. studierea datelor de autocontrol medical;

b. examene medico-sportive periodice și

c. observația medico-pedagogică.

Datele autocontrolului medical sînt de mare utilitate în dirijarea procesului de antrenament, avînd avantajul că ele reflectă starea funcțională a organismului în fiecare zi. Analiza datelor de autocontrol se face studiind toate curbele înscrise pe grafic, raportate la programul de antrenament pe care îl efectuează sportivul respectiv. Medicul și antrenorul vor analiza în comun aceste date și vor interveni în ceea ce privește dozarea efortului atunci cînd apar tulburări care impun acest lucru.

In timpul pregătirii, medicul are datoria de a examina cel puțin o dată pe săptămînă pe sportiv, numărul examinărilor putînd fi și mai mare, în funcție de numărul sportivilor ce îi revin. Sarcina principală a acestui examen medico-sportiv periodic constă în aprecierea stării de sănătate și a gradului de antrenament atins de sportivul respectiv.

Toate examinările trebuie precedate de studierea graficului de autocontrol al sportivului respectiv, care furnizează date importante asupra elementelor care urmează a fi cercetate mai amănunțit în timpul examenului medical.

Antrenorul va caracteriza sportivul sub aspectul tehnic, datele medicale precizînd dacă starea biologică a sportivului corespunde sarcinii propuse în pregătire, în acel moment.

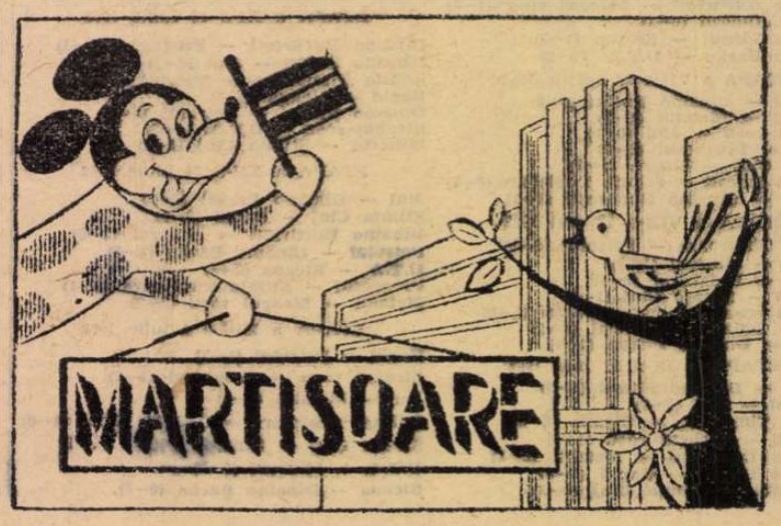
Colaborarea medicului cu antrenorul la interpretarea datelor de autocontrol, ale controlului medico-sportiv periodic, cît și studierea stării generale a sportivului, prezintă o mare importanță în scoaterea în evidență a elementelor precoce ale supraantrenamentului.

● Date importante pentru dirijarea procesului de pregătire se obțin de către medic în timpul lecțiilor de antrenament, sau al diferitelor concursuri. Observația medico-pedagogică la fiecare ședință de antrenament este foarte utilă. Medicul va studia comportarea și îndeplinirea sarcinilor care stau în fața fiecărui sportiv în cadrul lecției și starea generală a sportivului înainte și după antrenament. Antrenorul primește informații privind eficiența fiecărei părți a lecției de antrenament, a intensității efortului și poate aprecia dacă lecția respectivă și-a atins scopul, în cadrul planificării făcute. Observația medico-pedagogică are marele avantaj că prezintă o caracterizare a sportivului în timpul efortului specific pe care îl efectuează la antrenamente și competiții.

Este foarte bine să fie examinați mai mulți sportivi care au făcut același efort, deoarece studierea comparată a datelor permite o diferențiere a capacității funcționale a fiecăruia dintre ei și elaborarea indicațiilor pentru individualizarea antrenamentului. Compararea datelor nu se face numai între sportivi diferiți; analiza se va adresa și datelor obținute la același sportiv prin sondaje succesive. Medicul trebuie să interpreteze datele obținute în concordanță cu efortul desfășurat. Pentru acest lucru va ține seama de felul cum antrenorii apreciază efortul din lecția respectivă.

Concluziile trase vor fi discutate cu antrenorii, care vor expune modul cum s-au comportat sportivii respectivi din punct de vedere tehnic. Analiza în comun a datelor medicale și a celor tehnice va duce la o judicioasă apreciere a procesului de pregătire.

Medicul va indica antrenorului creșterea sau scăderea efortului atunci cînd datele medicale arată că organismul sportivilor este prea puțin solicitat, sau din contră, cînd sînt semne că s-a lucrat prea mult.

Adoptarea permanentă a planului de pregătire față de starea biologică în care se găsesc sportivii se poate face numai dacă există o strînsă colaborare între antrenor și medic. Această colaborare, în scopul unei dirijări științifice a procesului de pregătire, este menită să ducă la creșterea performanței sportive la înălțimea condițiilor create sportivilor din patria noastră.

UN DAR FRUMOS...